

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Crema de Zanahoria Pinchito de Pollo Rustido Arroz Pilaf Salteado ECO Pan Integral (30g.) y Agua Fruta de Temporada	2 Puchero ECO Hamburguesa de Pavo a la Plancha Patatas Panaderas al Vapor ECO Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	3 Arroz a la Campesina ECO Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada
6 Coditos ECO con Tomate y Albahaca Abadejo al Horno a la Gallega Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	7 Garbanzos con Espinacas ECO Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Tomate con AOVE Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	8 Judías Verdes con Ajo y Cebolla Filete de Lomo de Cerdo al Horno Patatas al Horno a la Provenzal ECO Pan Integral (30g.) y Agua Fruta de Temporada	9 Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Tortilla de Patatas con Calabacín Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	10 Lentejas guisadas con Arroz ECO Palometa al Vapor al Limón Zanahorias al Vapor ECO (guarnición) Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 560 Lip: 17,93 Prot: 26,89 HC: 72,85 Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta	Kcal: 491 Lip: 18,89 Prot: 21,52 HC: 55,85 Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta	Kcal: 430 Lip: 15,65 Prot: 20,98 HC: 71,85 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Kcal: 526 Lip: 17,01 Prot: 23,08 HC: 73,40 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	Kcal: 404 Lip: 18,62 Prot: 18,99 HC: 75,64 Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta
13 Brócoli Salteado Albóndigas de Pollo al Horno a la Jardinera Patatas Panaderas al Vapor ECO Pan Integral (30g.) y Agua Fruta de Temporada	14 Macarrones con Tomate y Queso ECO Salmón al Horno Marinado Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	15 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín ECO Tortilla de Patatas con Cebolla Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	16 Crema Hortelana ECO Pavo al Horno a la Cazadora Arroz Pilaf Salteado ECO Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	17 Lentejas con Verduras Cocidas ECO Merluza a la Plancha en Salsa Verde* Tomate con AOVE Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada
Kcal: 445 Lip: 13,68 Prot: 23,11 HC: 58,41 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Kcal: 657 Lip: 29,63 Prot: 26,50 HC: 70,26 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	Kcal: 409 Lip: 14,35 Prot: 15,86 HC: 55,52 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Kcal: 476 Lip: 23,39 Prot: 13,96 HC: 91,00 Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta	Kcal: 624 Lip: 22,11 Prot: 29,04 HC: 78,62 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
20 Coditos ECO con Tomate Merluza al Horno Encebollada Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	21 Arroz con Pisto ECO Tortilla de Patatas con Calabacín Tomate con AOVE Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	22 Lentejas Estofadas Filete de Lomo de Cerdo al Horno Patatas al Horno a la Provenzal ECO Pan Integral (30g.) y Agua Fruta de Temporada	23 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras ECO Alitas de Pollo al Vapor Adobadas Arroz Pilaf Salteado ECO Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	24 Cazuela de Patatas con Verduras ECO Bagre al Vapor en Salsa de Zanahorias Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 445 Lip: 13,68 Prot: 23,11 HC: 58,41 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Kcal: 657 Lip: 29,63 Prot: 26,50 HC: 70,26 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	Kcal: 609 Lip: 24,45 Prot: 18,81 HC: 79,76 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	Kcal: 441 Lip: 14,35 Prot: 26,99 HC: 72,22 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	Kcal: 482 Lip: 17,78 Prot: 20,48 HC: 61,37 Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta
Kcal: 571 Lip: 20,04 Prot: 21,87 HC: 74,48 Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta	Kcal: 470 Lip: 22,48 Prot: 13,36 HC: 88,27 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	Kcal: 523 Lip: 15,08 Prot: 21,71 HC: 76,84 Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Kcal: 467 Lip: 15,65 Prot: 22,29 HC: 76,89 Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	Kcal: 493 Lip: 22,86 Prot: 30,24 HC: 69,04 Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
27 Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Tortilla de Patatas con Cebolla Tomate con AOVE Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	28 Alubias Blancas Guisadas ECO Abadejo a Las Finas Hierbas Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	29 Menestra Salteada Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Patatas Panaderas al Vapor ECO Pan Integral (30g.) y Agua Fruta de Temporada	30 Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Zanahorias al Vapor ECO (guarnición) Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta de Temporada	31
Kcal: 606 Lip: 24,53 Prot: 18,45 HC: 78,86 Cena: Pasta + Ave + Lácteo o Fruta	Kcal: 495 Lip: 16,95 Prot: 25,01 HC: 62,91 Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta	Kcal: 460 Lip: 18,01 Prot: 16,46 HC: 62,63 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	Kcal: 408 Lip: 19,08 Prot: 18,09 HC: 80,80 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	



ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA A DÍA

¿En qué consiste?

La alimentación integrativa considera la salud desde un punto de vista global de diversos factores incluyendo la alimentación, el estilo de vida, las emociones, el entorno y las relaciones sociales. Buscando nutrir cuerpo y mente para promover un bienestar global.



¡ESCANEA NUESTRO QR O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!

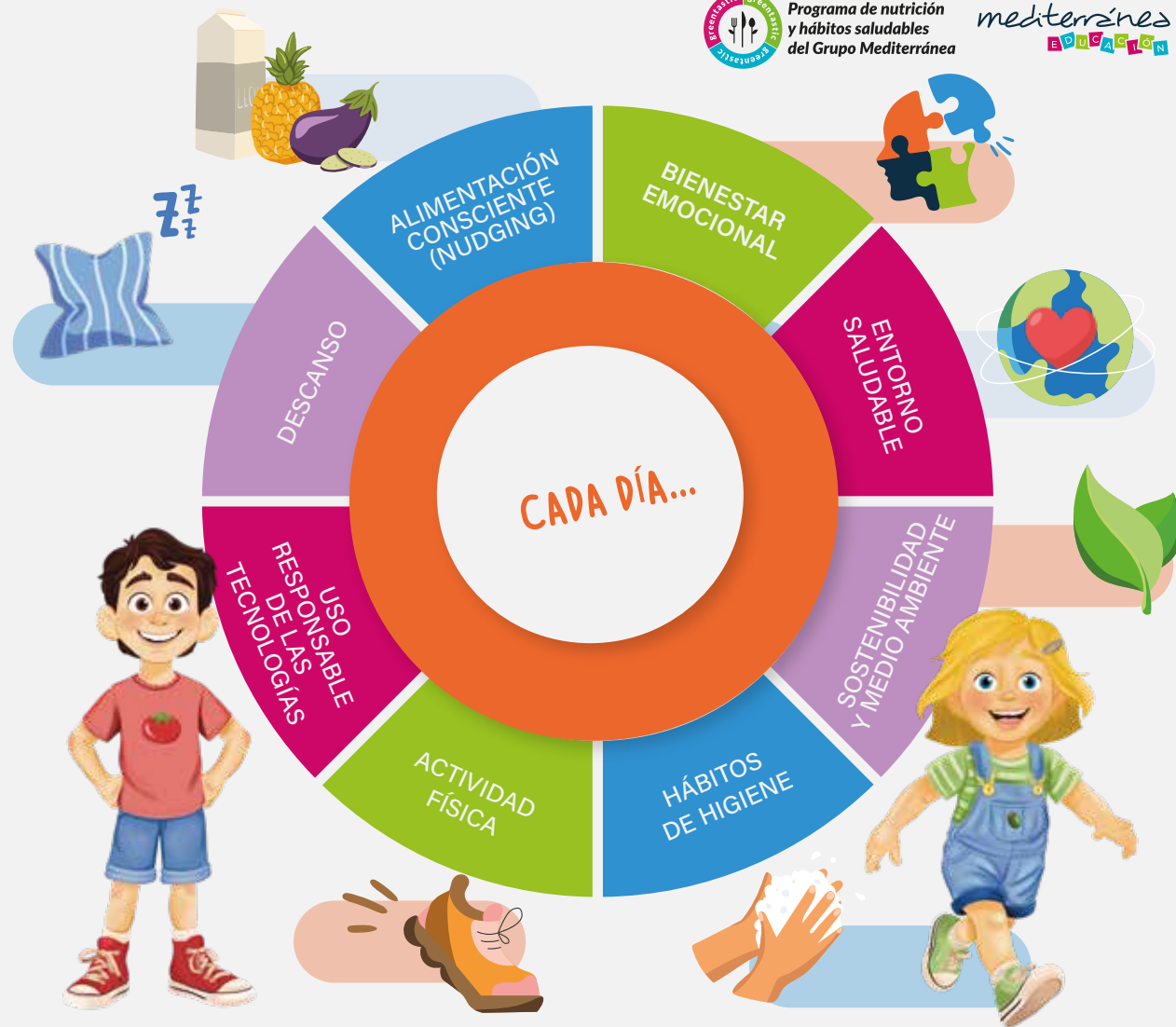
PREPÁRATE PARA

2ª EDICIÓN
"PEQUEÑOS CHEFS"



Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

mediterránea EDUCACIÓN



SI HAS COMIDO...

PASTA ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE.....
 PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO..
 PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO.....
 VERDURA + CARNE.....
 VERDURA + PESCADO.....
 VERDURA + HUEVO.....
 FRUTAS / LÁCTEO.....

...DEBERÍAS CENAR

VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
 VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
 VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
 PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
 PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
 PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
 FRUTAS / LÁCTEO